ESTRATÉGIAS COM CONTATO FíSICO

Em alguns casos o enfrentamento físico é inevitável para que a gente saia de situações que podem colocar nossa saúde e vida em perigo. Podemos tomar inúmeras atitudes para sair em segurança de situações de risco.
Antes de mais nada é importante ter em mente que sim, nós podemos fazer a nossa própria segurança e temos força para isso. As alternativas que detalhamos aqui foram colhidas de várias técnicas de defesa pessoal, materiais autogeridos e experiências que deram certo para várias manas.

Mesmo quando não nos damos conta praticamos defesa pessoal a todo momento e com certeza você já tem várias experiências.

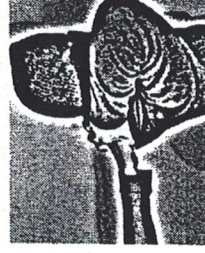
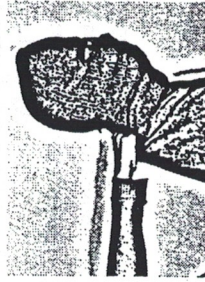
No entanto, as técnicas também servem de inspiração para que cada uma veja o que mais lhe será útil. E como toda técnica, somente é aprendida quando praticada muitas vezes, com uma regularidade e sempre que possível.

Se você decidir pelo enfrentamento físico seja o mais agressiva possível, esteja bem segura de si mesma. O nível de adrenalina é importante e transforma o medo em ódio e força para atacar. Bata sem dó, isso não é uma competição!
ANTECIPE O MOVIMENTO DO AGRESSOR: quando o conflito físico for inevitável, não espere se golpeada para revidar. Antecipe-se e golpeie com objetos que tiver à mão ou técnicas de combate para atingir o agressor, deixa-lo fragilizado e conseguir escapar.

Os movimentos a seguir são para uso contra as partes frágeis do agressor, mesmo que seja grande e forte ele também tem partes vulneráveis. GRITE ao fazer cada golpe.

ESCAPAR

ESCAPAR DE AGARRAMENTO PELOS PUNHOS
Gire seu braço para fora, até que o seu dedão e punho chegue na junção dos dedos indicador e dedão do agressor, abra bem a mão e tire-a para fora , forcando com impulso para soltar.

ESCAPAR DE AGARRAMENTO PELOS CABELOS OU ROUPA
Nesses casos não faca forca contraria por que esse e o reflexo mais esperado e pode puxar ainda mais a sua roupa ou cabelos. Vá na direção do corpo de quem puxa, que pode desequilibrar ou ate derrubar quem atacou.
Por trás - Agarre as mãos do agressor com as suas mãos, junto com a parte da roupa ou os cabelos, gire seu corpo torcendo assim os braços de quem te agarrou.

Pela frente - Envolva um dos braços do agressor, entrelaçando suas duas mãos e empurre com força para um lado e se necessário para o outro e assim se soltar, forçando e movendo os ombros e quadril para aumentar o impulso.